

けん玉力測定 練習記録用紙 (初級部門)

けん玉検定

クラス	レベル (得点)	トリック									
		1		2		3		4		5	
けん玉メダルチャレンジ	0.5 (0.5)	手のせ大皿		けん玉つみき とめけん		手のせ大皿 スクワット		手のせ大皿 ウォーク 5歩		大皿 おとし玉	
	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	
	1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ
ベーシック	0.5 (0.5)	どじょうすくい		けん玉つみき 灯台		中皿おとし玉		つるし～ 両手キャッチ		手のせ大皿ホップ	
	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	
	1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ
けん玉メダルチャレンジ	0.5 (0.5)	たこやき		手のせろうそく スクワット		手のせ大皿 けんけんぱ 2回		つるし～ 片手キャッチ		手のせ大皿ホップ 3回	
	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	
	1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ
ベーシック	1 (1)	大皿		小皿		中皿		もしかめ 5回		とめけん (まわしけん可)	
	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	
	1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ
ベーシック	2 (4)	野球		手のせ大皿 ～けん		小皿 ～大皿		もしかめ 10回		飛行機	
	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	
	1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ
ベーシック	3 (9)	フライパン ～けん		小皿 ～大皿 ～中皿		空中ブランコ		もしかめ 20回		日本一周	
	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	1分チャレンジ	10回チャレンジ	
	1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ		1分チャレンジ		10回チャレンジ

1分チャレンジ得点： _____ 10回チャレンジ得点： _____ 合計： _____